



# Better Health Begins With You!

## अपना स्वास्थ्य खुद बनाए रखें!

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

हर रोज़ कम घी-तेल से बनाया गया (पाओ)रोटी, अनाज, चावल और पास्ता के ६-११ छोटे परोस खाएँ। जैसे कि, सुबह नाश्ते में दलिया खाएँ, दोपहर के खाने में सैण्डविच खाएँ और रात के खाने में सादा चावल खाएँ।

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

हर रोज़ फल और सब्जी के ५ परोस खाएँ। उदाहरण के लिये, सुबह के नाश्ते में आप संतरे का रस पी सकते हैं, दोपहर के खाने में सलाद खा सकते हैं, और रात के खाने में बीन, उबला आलू और अंगूर खा सकते हैं।

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

हर रोज़ कम से कम ८ गिलास ताज़ा और पवित्र पानी पीयें।

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

मांसाहारी भोजन में मुर्गी या मछली की तरह कम वसा की चीज़ें खाएँ।

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

कम वसा या वसा रहित दूध और ठंडी दही खाएँ।

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

मीठा और शराब कम मात्रा में लें।

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

हर रोज़, किसी भी प्रकार का व्यायाम करें। पैदल घूमें, नाचें या कोई खेल खेलें।

8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

वनस्पती या वसा की जगह सब्जी के तेल या कैनोला के तेल में खाना पकाएँ। सब्जी का तेल आपके स्वास्थ्य के लिये बेहतर होता है क्योंकि इसमें कोलस्टेरॉल नहीं है।

### Hindi Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

